

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

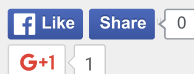
3 lỗi cơ bản khi tập Squat mọi người cần sửa ngay

SHARE:

0



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!



Bạn tập squat để tăng kích thước vòng 3 được đẹp hơn nhưng tập mãi không thấy hiệu quả. Có thể bạn đã mắc các sai lầm phồ biến khi tập Squat này rồi.

- 6 Bài tập thể hình ngoài trời giúp đốt mỡ hiệu quả cho nam giới
- Top 10 bài tập thể hình Squat tốt nhất cho nam
- 4 bước giúp bạn Squat đúng kỹ thuật, tránh chấn thương

Tập squat cơ bản mọi người nhìn thấy là chỉ có việc đứng lên và ngồi xuống tuy nhiên nó lại không đơn giản



như việc nhìn và rất nhiều bạn tập sai động tác dường như vô cùng đơn giản này.



Squat được gọi là "vua của các bài tập" như nhiều bạn gái nhiều khi chưa tập mà đã bảo là "tập bài này có mà xệ mông thì có!". Nếu có suy nghĩ đó thì bỏ ngay đi các bạn nhé. Nếu mà nó gây ra xệ vòng 3 thì người ta tập làm gì đúng không nào??.

Squat là một bài tập giúp cho cơ ở mông và đùi phải hoạt động rất nhiều, từ việc vận động nhiều sẽ giúp cơ ở khu vực này săn chắc và nở nang hơn và từ đó khiến vòng 3 tăng kích cỡ chóng mặt.

Tất nhiên đó là phải tập cho đúng kĩ thuật. Về kĩ thuật tập Squat, các bạn có thể xem lại bài viết hướng dẫn tập squat đúng cách để có thể hiểu rõ hơn. Còn tại đây, chúng ta sẽ đi tìm các điểm tập hay bị sai nhất khi luyện tập bài Squat.

Dưới đây là 3 lỗi thường gặp nhất khi tập Squat mà các bạn nên sửa ngay trước khi thành thói quen

Đưa gối vào trong quá nhiều.



Khi tập squat các bạn cần phải mở rộng đùi của mình ra 1 góc 20-30 độ và mũi chân cần phải hướng theo chiều mở của gối.

Đầu gối đưa tới trước quá nhiều

Bạn thường được khuyên là đầu gối không nên vượt quá mũi chân khi tập squat. Cái này bạn có thể không cần phải lưu tâm nếu không tập với tạ nặng.
Khi tập squat tay không, bạn có thể để đầu gối vượt mũi chân 1 chút, tuy nhiên không nên vượt qua quá xa khiến bạn bị nhón gót khi squat xuống và như vậy là sai kĩ thuật.

Gập bụng nhiều hoặc để cong lưng



Khi tập squat chúng ta thường khó biết được mình bị cong lưng hoặc bụng gập quá nhiều. Để khắc phục các bạn nên quay phim mình tập hoặc nhìn vào gương để thấy rõ hơn ngay lúc tập.

Tập Squat chuẩn là các bạn sẽ phải giữ ổn định khớp gối trong khi lên và xuống. Đẩy hông ra phía sau, trọng lực lúc này dồn lên gót chân. Giữ ngực và lưng luôn thẳng.

NHÃN: Bài tập Squat 19 HOT 30 Kiến thức thể hình 182

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/3-loi-co-ban-khi-tap-squat-moi-nguoi-can-sua-ngay.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM





7 bữa ăn phụ giúp việc giảm cân dễ dàng hơn



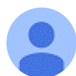
Giảm cân nhờ chọn thực phẩm đúng cách

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire

Google+

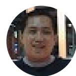


Ajouter un commentaire

Top des commentaires







Quân Lương via Google+ il y a 2 heures - Partagé en mode public

3 lỗi cơ bản khi tập Squat mọi người cần sửa ngay

Tập squat cơ bản mọi người nhìn thấy là chỉ có việc đứng lên và ngồi xuống tuy nhiên nó lại không đơn giản như việc nhìn và rất nhiều bạn tập sai động tác dường như vô cùng đơn giản này. Squat được gọi là "vua của các bài tập" như nhiều bạn gái nhiều khi ch...

· Traduire

+1 · Répondre

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

BÀI MỚI NHẤT

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

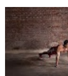
Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

BÀI NGẪU NHIÊN


5 LỖI THƯỜNG GẶP KHI TẬP THỂ HÌNH KÈM THÊM VIDEO HƯỚNG DẪN TẬP ĐÚNG
21.04.2016 - 0 Comments
Tập thể hình không khó mắc phải những động tác sai khi thực hiện. Chúng ta cùng điểm qua 5 lỗi sau và xem…


PHƯƠNG PHÁP GIẢM CÂN TRUYỀN THỐNG CHÂU Á
09.06.2016 - 0 Comments
Bạn sẽ giảm cân, giữ cân, phòng chống các bệnh thâm niên, và cải thiện sức khỏe. Đó là điều mà phương pháp…


6 BÀI TẬP GIÚP VAI BẠN SĂN CHẮC VÀ ĐẸP HƠN
23.10.2015 - Comments Disabled
Cơ vai có rất nhiều người than phiền là tập rất khó lên. Thử tưởng tượng ngực bạn to đùng, tay to oạch…

KhỏeĐẹp.vn

- Tăng cân bằng sữa bí đỏ, gầy kinh niên cũng 1 tháng tăng 6kg
  Hàng ngày có vô số người tìm cách để giảm cân giảm béo, tuy nhiên cũng có không ít…
- Uống nước nghệ mỗi ngày nhận lợi ích bất ngờ cho sức khỏe
  Nghệ là một thành phần rất quen thuốc trong căn bếp của các nước châu Á. Uống nước nghệ…
- Cushion là gì? Hướng dẫn lựa chọn và trang điểm phấn nước phù hợp
  Bạn yêu thích cách trang điểm tự nhiên với lớn nền mỏng mịn? Bạn có biết Cushion là gì? Vì…
- 7 lợi ích tuyệt vời khi chăm sóc da bằng nước đá
  Một trong những cách làm đẹp ra mặt đơn giản nhất chính là áp dụng ngay viên đá trong…
- Thực đơn ăn táo giảm cân nhanh giảm 2kg chỉ trong 7 ngày
  Bạn vẫn thường nghe câu "ăn một quả táo mỗi ngày giúp bạn tránh xa khỏi bác sĩ" ….



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

THEO DÕI FANPAGE

